

Salute & Benessere



Francesco Di Grezia

Nuove linee guida per gli anziani fragili

a pagina 12



Martina Perna

Se la dieta è una difesa per resistere

a pagina 13



Biagio Campana

Dietro l'angolo afa e malattie

a pagina 14



Caldo non ti sopporto

Mariolina De Angelis*



In pochi giorni, dal piumino alla mezza manica.

Cosa succede al nostro organismo quando la temperatura cambia in modo così repentino?

Le bizzie del clima (causate dall'uomo) mettono a ri-

schio la nostra salute. I distretti colpiti sono tanti vanno dal cervello, all'apparato respiratorio, alla pelle, così come all'aggravarsi di patologie metaboliche e auto immuni.

Anzitutto l'organismo ha bisogno di un po' di tempo per adattarsi a questo cambiamento. I disturbi che si avvertono maggiormente sono capogiri, spossatezza, crampi muscolari, agitazione, con-

nessi tutti ad una perdita eccessiva di liquidi spesso non integrati con l'alimentazione.

A risentirne maggiormente le categorie più deboli, anziani, bambini, donne incinte, malati cronici.

E allora cosa fare? Ecco il decalogo da seguire;

- Bere molta acqua evitando bibite gasate e alcoliche, fare una dieta ricca di

frutta e verdura;

- Prediligere abbigliamento in fibre naturali;

- Oscurare le finestre e non alzare la temperatura del condizionatore;

- Non esporsi al sole nelle ore più calde (11-15) e di spalmare prima dell'esposizione la crema solare;

- Proteggere gli occhi con occhiali da sole con filtro UV.

Così eviteremo cali pressori, danni alla pelle e disidratazione.

dratazione.

Il caldo può certo essere una causa scatenante, ma se si seguono questi piccoli consigli resisteremo al solleone e ci godremo l'estate.

Ricordiamoci di rispettare sempre l'ambiente ovunque decidiamo di trascorrere le nostre vacanze, ogni nostro gesto contribuirà al benessere della nostra vita e alla salvezza del pianeta.

* **Farmacista**

**R-ESTATE SERENI.** Consigli per proteggersi dalle alte temperature estive

Nuove linee guida per gli anziani fragili

Francesco Di Grezia*



Vivere bene l'estate è possibile, ma è necessario proteggersi dalle temperature elevate e dall'umidità. Sono in particolare gli anziani i più esposti ai disturbi provocati dal caldo eccessivo che devono seguire alcune importanti regole.

Quando il caldo può essere un pericolo

Controllare giornalmente temperatura ed umidità. Con una temperatura che supera i 30° C ed un'umidità relativa oltre il 30% è necessario iniziare a stare attenti alle proprie reazioni fisiche e seguire accuratamente questi consigli.

Per una casa più fresca

Aprire le finestre al mattino presto, alla sera e alla notte.

Chiudere finestre, tapparelle e tende nelle ore più calde.

Cercare di stare nei locali meno esposti al sole e più freschi.

Rinfrescare gli ambienti con condizionatori.

Il getto d'aria di condizionatori e ventilatori non deve essere



troppo forte, e mai orientato verso le persone.

Attenzione alla manutenzione dei condizionatori: è necessario svuotare spesso la vasca della condensa e pulire i filtri.

Per un'alimentazione corretta

Il pericolo maggiore che corriamo con il caldo è la disidrata-

zione.

E' perciò fondamentale bere tanto e mangiare cibi ricchi di acqua.

Bere molto e spesso, anche quando non si ha sete, evitando bibite gassate, zuccherate e ghiacciate. La bevanda migliore è sempre l'ACQUA, a temperatura ambiente o fresca: almeno 2 litri (8 grandi bicchieri) al giorno.

Evitare gli alcolici e limitare the, caffè e altre bevande che contengono caffeina: agiscono come diuretici e favoriscono la disidratazione.

La sete è un segnale di allarme del nostro corpo che negli anziani spesso non funziona a dovere. Per questo si deve bere anche quando non si ha sete!!!

Mangiare molta frutta e verdura, preferibilmente cruda e di stagione, anche frullata o centrifugata. Questi cibi sono una fonte di vitamine e sali minerali, oltre che di acqua.

Vietati i cibi pesanti: fritti,

umidi ed intingoli. Pesce e carni bianche vanno preferite a formaggi, insaccati e carni rosse.

Si a pasta, riso e patate, ma in modica quantità e con condimenti leggeri. Bene latte, yogurt e gelati o sorbetti alla frutta.

Per un'igiene personale sana e rinfrescante

Aumentare la frequenza dei bagni o delle docce, con acqua tiepida, che abbassa la temperatura corporea.

Cambiare frequentemente la biancheria intima.

Per chi è immobilizzato a letto, cambiare spesso posizione.

Per chi ha problemi di incontinenza, cambiare spesso i presidi igienici (pannoloni).

Dopo il bagno è anche bene idratare la pelle con prodotti adeguati (crema all'amido di riso, crema base, ecc.)

Per uscire di casa in tranquillità

Uscire di casa solo al mattino presto e dopo il tramonto, e solo



se l'aria si è rinfrescata.

Evitare assolutamente di uscire di casa tra le 11 e le 17. In queste ore sole, calore, umidità ed ozono rendono pericolosa qualsiasi attività all'aperto.

Come reagisce l'organismo al caldo

L'organismo umano è predisposto per mantenere la sua temperatura intorno ai 37 gradi, limite compatibile con la salute.

Nei mesi più caldi, però, quando la temperatura e l'umidità aumentano e c'è poco vento, il corpo fa più fatica a disperdere il calore ed aumenta la sua temperatura. Per far fronte ad eventuali problemi causati da quest'aumento di calore occorre produrre sudore in modo che questo, evaporando, raffreddi la superficie corporea.

Fattori che contribuiscono a creare disturbi da calore

I principali fattori che creano disturbi da caldo sono: l'età (le persone anziane o debilitate sono più soggette a disturbi dovuti al caldo), la mancanza di abitudine a temperature elevate, il bere poco, l'assunzione di farmaci particolari (chiedere, eventualmente, informazioni al proprio medico), la limitazione di movimento negli anziani e l'esercizio fisico intenso e protratto nel tempo.

Attenzione all'utilizzo dei farmaci

E in particolare all'uso di farmaci diuretici che provocano disidratazione e degli antiipertensivi in genere; è bene rivolgersi al proprio medico di fiducia per rimodulare la terapia nel periodo estivo.

* Medico Geriatra



BORGOSALUS
FESTIVAL NAZIONALE DI EDUCAZIONE AL BENESSERE
UN PERCORSO EDUCATIVO NAZIONALE PER PROMUOVERE

SPORT
SPORT

CIBO
FOOD

PREVENZIONE
PREVENTION

FORMAZIONE
EDUCATION

CULTURA
CULTURE

INCLUSIONE
INCLUSION

E COSTRUIRE SALUTE

PROMO TAPPE - IV EDIZIONE: BRINDISI - BENEVENTO - VITERBO
PER PROMUOVERE O PARTECIPARE AD UNO SPORT DI QUALITÀ
RIVOLGITI A US ACLI AV - tel. 351 1597743

US ACLI
borgosalus@gmail.com
sportsalute@us.acli.it
info:380 7716106

MONTORO
21-31 Luglio 2019

Direttore Scientifico
Massimo De Girolamo

Famevo
COSMETICS

regalati
l'efficacia di una crema all'olio di ravece

DERMATOLOGICAMENTE TESTATI

Azienda con Sistema di Gestione Qualità
Certificato ISO 9001

www.famevo.it

► **ALIMENTAZIONE.** Per evitare la spossatezza dovuta al caldo a pranzo è meglio favorire pasti a base di crudo



Se la dieta è una difesa per resistere

Martina Perna*



L'estate è entrata di picco con giornate lunghe e tanta afa, portando con se dubbi su come affrontarla. Maaa che caldo fa??? Il primo grande consiglio è quello di prediligere cibi leggeri e nutrienti evitando piatti che siano poco consoni alle alte temperature. Ecco che in soccorso arrivano gli alimenti crudi, amici dei nutrizionisti, ossia quelli ad alto percentuale di acqua fibre e vitamine. E quindi tante insalate, pasta integrale fredda, passati di legumi freschi, yogurt. Ma andiamo per ordine! Per evitare la spossatezza dovuta al caldo a pranzo è meglio favorire pasti a base di crudo. Intendo verdu-

re, pesce e carni magre. Il pane tostato aiuta alla digeribilità e aumenta il senso di sazietà. Carote, pomodori cetrioli, sono gli alimenti che non dovrebbero mai mancare sulla nostra tavola, soprattutto per chi, amante del mare, si espone al sole frequentemente e nelle ore più calde. Di fatti la presenza di carotenoidi contenuta in queste verdure protegge la pelle dai raggi uV, permettendovi di raggiungere la tintarella desiderata senza rischi. Attenzione però. Il sole che fa bene è quello delle ore meno calde, ossia quando il suo raggio non è perpendicolare all'asse terrestre. Quindi, occhio a proteggervi! Evitiamo le bibite gassate: la quantità di zuccheri contenuti aumenta la disidratazione peggiorando la sensazione di malessere causata dal caldo. Anche il gelato non è un buon al-



leato della pausa pranzo. Perché? Essendo carente dal punto di vista delle vitamine e dei carboidrati aumenta la sensazione di sete e causa la produzione alterata di cortisolo, ormone dello stress, determinando l'aumento del peso. Vi elenco alcuni degli alimenti definiti anti-caldo: La zuccina, ortaggio con un bassissimo valore calorico, composto per il 95 per cento da acqua. Ottima fonte di minerali (potassio, ferro, calcio e fosforo) e di vitamina A, vitamina C e carotenoidi, è in grado di favorire l'abbronzatura. Il cetriolo. Costituito per il 96 per cento di acqua, contiene anche vitamina C, aminoacidi e sali minerali importanti come potassio, calcio, fosforo e sodio. Ammorbidisce la pelle rendendola più bella ed elastica, è un buon diuretico, rinfresca ed ha un'azione disintossicante. Il melone, un'ottima fonte di vitamina A e C, fosforo e calcio. L'alta percentuale di potassio presente nella sua polpa ha effetti benefici anche sulla circolazione e sulla pressione

arteriosa. La pesca, leggermente lassativa e diuretica, ha proprietà rinfrescanti e disintossicanti. Grazie alla presenza di calcio e potassio, è anche mineralizzante, tonificante e ricostituente, ottima per rafforzare denti e ossa, oltre a proteggere la pelle e gli occhi grazie alla presenza di betacarotene. E poi c'è l'anguria! La sua polpa di colore rosso è ricca di carotenoidi, sostanze antiossidanti fondamentali per contrastare i radicali liberi. Contiene anche una grande varietà di vitamine A, C, B e B6, e di sali minerali come potassio e magnesio, ottimi alleati per combattere il senso di spossatezza che ci assale in estate. Questa caratteristica, insieme all'elevato contenuto di acqua circa il 90%, rende l'anguria un alimento dissetante, disintossicante e diuretico, motivo per cui è indicata in caso di ritenzione idrica, ipertensione, cellulite e gonfiore alle gambe.

**Biologa nutrizionista,
perfezionata in malattie dimetaboliche
consulente alimentare per NALKEIN PH**

Niente di nuovo sotto al sole? Quando le alte temperature fanno perdere la testa

Enrico Maria Troisi*



In questi giorni le temperature superano di 4-5 gradi le medie stagionali e l'umidità sfiora l'80%. Risultato? Il solito, cioè che nella popolazione generale si riscontrano una riduzione di funzioni mentali quali la capacità di calcolo o di scelta, un'astenia talora profonda ed un preoccupante aumento dell'irritabilità e dell'aggressività. In questo periodo lo scarto è stato di circa 10 gradi di media, uno shock termico, e si può affermare che più che in passato l'organismo e il "suo cervello" non hanno avuto il tempo di adattarsi. Infatti, per una temperatura esterna di 26 gradi sono necessari circa 30 giorni di adattamento per mantenere l'equilibrio termico, che poi è fondamentale per il corretto svolgimento di tutte le funzioni fisiologiche. Ma come può la temperatura atmosferica alterare il funzionamento della mente? Semplice: il cervello è un organo ed ha bisogno di energia. L'organismo utilizza come carburante il glucosio, o i corpi chetoni-

ci (prodotti della degradazione dei grassi), e non fa differenza fra atti fisici o mentali. Col glucosio si producono indifferentemente azioni muscolari ma anche decisioni, autocontrollo, risoluzione di problemi e risposte emotive. Per cui, quando è necessario riequilibrare la temperatura interna con quella esterna, l'organismo dirotta il glucosio dall'attività cerebrale a quella termoregolatrice, determinando così sia un calo delle facoltà cognitive (dell'ordine del 13-15%), specialmente concentrazione e memoria, sia il mancato controllo su funzioni emotive e comportamento. Nei mesi estivi aumentano drammaticamente le liti, i divorzi, e purtroppo si afferma una maggiore propensione all'irritabilità, ai comportamenti violenti e all'abuso di sostanze. Quindi temperatura, umidità e tempo di esposizione al sole sono fattori critici per l'equilibrio fisico e psico-comportamentale, e in molti stanno provando a stimare quale sia il range di temperatura/umidità ideali, all'interno del quale il nostro cervello può funzionare al meglio.

***Medico, neurologo, psichiatra clinico e forense, criminologo**

IL MONDO SENZA GLUTINE
SPECIALIZZATO IN PRODOTTI PER CELIACI
PRODOTTI BIO E PER NEFROPATICI
COSMETICA BIO
VIA L. CASSESE, 17 - ATRIPALDA AV
TEL. 3492962254



► **IL CONSIGLIO.** *Trasferirsi in località marine o in zone dove ci sono meno fattori inquinanti*

Dietro l'angolo afa e malattie

Le persone affette da patologie croniche respiratorie, sono quelle a maggiore rischio

Biagio Campana*



Nel periodo estivo, soprattutto nelle grandi città, si accumulano pericolosi livelli di inquinanti, prodotti soprattutto dai veicoli a motore che per le elevate temperature e la lunga durata dell'esposizione dell'aria ai raggi solari determina un significativo incremento dell'irraggiamento dell'ambiente e la conseguente maggior produzione di sostanze acide e di ozono dotate di proprietà irritanti e infiammatorie sulle vie respiratorie. La tendenza alla stagnazione delle masse d'aria, dovuta all'alta pressione, amplifica il processo, determinando un peggioramento della qualità dell'aria che permane immobile per più giorni senza poter essere rimossa e ripulita.



Gli anziani, affetti da patologie croniche respiratorie, sono le persone più a rischio di complicanze e questo a causa di una maggiore sensibilità al calore, di una riduzione dello stimolo della sete, di una minore mobilità e di una minore efficienza di meccanismi della termoregolazione. La Broncopneumopatia cronica ostruttiva conosciuta anche con l'acronimo di BPCO, malattia fumo correlata, invalidante e progressiva e l'asma bronchiale sono sicuramente le patologie respiratorie croniche più conosciute ed a

più elevato impatto mediatico; non vanno però trascurate altre patologie respiratorie come l'insufficienza respiratoria con necessità di praticare ossigenoterapia e/o ventilazione meccanica, la fibrosi polmonare idiopatica e il tumore polmonare. Il primo consiglio per questi pazienti è di trasferirsi in località marine o in zone dove ci sono meno inquinanti e di conseguenza questi fenomeni sono nettamente attenuati. Assumere bevande ad elevata concentrazione di sali minerali di potassio e magnesio in considerazione del fatto che la termoregolazione umana utilizza come principale meccanismo di dispersione del calore corporeo la

sudorazione e non è infrequente che in conseguenza di un'eccessiva perdita idro-salina con il sudore, si aggravino patologie che coesistono con la BPCO e con le altre patologie respiratorie prime fra tutte quelle cardiologiche che già presentino un precario equilibrio emodinamico. Evitare di uscire nelle ore troppo calde della giornata. Trascorrere la giornata in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o un climatizzatore con deumidificatore incorporato senza esagerare con le basse temperature: uno sbalzo termico eccessivo nei pazienti asmatici può scatenare una crisi respiratoria.



* **Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio**

Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio



Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

REPARTI

convenzionati col S.S.N.

• **CHIRURGIA**

GENERALE

• **ORTOPEDIA**

• **OCULISTICA**

• **UROLOGIA**

• **ONCOLOGIA**

www.casadicuravillamaria.it

SERVIZI:

• **ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA**

• **DIAGNOSTICA PER IMMAGINI**

TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE

La TAC con minima esposizione alle radiazioni

RMN SIGNA Explorer GE

La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

• **ENDOSCOPIA**

• **RADIOTERAPIA**

AD ALTA

SPECIALIZZAZIONE

• **SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA** • **UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO** • **TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI**